

Brazilian Journal of health Review

Reflexos da sociedade e a síndrome de *Burnout* na medicina veterinária: revisão de literatura

Reflexes of society and the *Burnout* syndrome in veterinary medicine: literature review

DOI:10.34119/bjhrv3n1-001

Recebimento dos originais: 30/11/2019

Aceitação para publicação: 03/01/2020

Eugênia Tavares Barwaldt

Graduanda de Medicina Veterinária da UFPel. Pelotas-RS Brasil

Endereço: Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Veterinária. Departamento de Clínicas Veterinária. Campus Universitário CEP: 96010900 - Capão do Leão, RS - Brasil

E-mail: tbeugenia@gmail.com

Martha Bravo Cruz Piñeiro

Médica Veterinária, Mestranda em Ciências Veterinárias pela UFPel, Programa de Pós-Graduação em Veterinária. Pelotas –RS Brasil

Endereço: Universidade Federal de Pelotas. Avenida Eliseu Maciel. Capão do Leão CEP:96160000 - Capão do Leão, RS – Brasil

E-mail: martha.pineiro@hotmail.com

Denise Bravo Cruz

Psicóloga Clínica e Organizacional na empresa Rodrigues & Medeiros- Centro de Engenharia e Medicina Ocupacional, Professora do Instituto Educacional Dimensão- Pelotas

Endereço: R. Dom Pedro II, 855 – Centro. CEP: 96020-080 – Pelotas, RS- Brasil

E-mail: psicdenacruz@gmail.com

Andreza Bernardi da Silva

Graduanda de Medicina Veterinária da UFPel. Pelotas-RS Brasil

Endereço: Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Veterinária. Departamento de Clínicas Veterinária. Campus Universitário CEP: 96010900 - Capão do Leão, RS - Brasil

E-mail: bernardiandreza@gmail.com

Márcia de Oliveira Nobre

Professora da Faculdade de Veterinária da UFPel, Pós Doutora em Ciências Veterinárias pela UFPel, Departamento de Clínicas Veterinária. Pelotas –RS Brasil

Endereço: Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Veterinária. Departamento de Clínicas Veterinária. Campus Universitário CEP: 96010900 - Capão do Leão, RS - Brasil

E-mail: marciaonobre@gmail.com

RESUMO

Burnout, também designada como Síndrome do Esgotamento Profissional ou Síndrome de *Burnout*, é um perfil de ansiedade que rodeia o cenário atual da Medicina Veterinária, e esta é definida como o processo no qual os aspectos do contexto de trabalho e interpessoais contribuem para o seu desenvolvimento e uma condição de sofrimento psíquico, que basicamente é caracterizada por três dimensões: o desgaste emocional, a despersonalização e a incompetência profissional (ou baixa realização profissional) e pessoal, que podem ser juntas

ou independentemente entre si. O objetivo com esse presente estudo é abordar uma revisão de literatura acerca de um assunto visivelmente frequente no ambiente universitário e no âmbito da indústria de pequenos animais, mas que carece de estudos na área no Brasil. Esta síndrome é de suma importância, visto que traz diversas consequências para o indivíduo, tanto psíquicas quanto físicas. Além disso, diversos estudos em diferentes países relatam que o médico veterinário de pequenos animais é a profissão com maiores problemas relacionais e interpessoais entre amigos e familiares, ou seja, a que possui maior repercussão negativa na vida pessoal. Associado a isso, é também a profissão mais relacionada ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas e entorpecentes e a que possui maior índice de suicídio nos Estados Unidos, Escócia, País de Gales e Austrália, quando comparados aos demais profissionais da área da saúde e a população em geral. Com isso, conclui-se que a Síndrome de *Burnout* é uma doença social difundida globalmente com reflexo direto na saúde e na qualidade dos profissionais da Medicina Veterinária, não somente na área da Medicina Humana. Portanto, mostra-se imprescindível o desenvolvimento de estudos referente a essa área principalmente no Brasil, a fim de detectar a incidência desta síndrome no Brasil e dessa forma, estabelecer diretrizes a fim de melhorar as condições de vida e trabalho dos que amam e apoiam esta profissão.

Key words: ansiedade, estresse, trabalho.

ABSTRACT

Burnout, also known as Professional Exhaustion Syndrome or Burnout Syndrome, is a type of anxiety that surrounds the current scenario of Veterinary Medicine, and it is defined as the process in which aspects of the work and interpersonal context contribute to its development, contribute to its development and a condition of psychological distress, which is basically characterized by three dimensions: emotional distress, depersonalization and professional incompetence (or low professional achievement) and personal, which can be together or independently of each other. The aim of the present study is to approach a literature review about a noticeably frequent subject in the university environment and in the small animal industry, but which needs studies in the area in our country. This syndrome is of paramount importance, as it has several consequences for the individual, both psychic as well as physical. In addition, several studies in different countries related to the veterinarian of small animals are professionals with greater problems related to interpersonal and between friends and family, ie, which has greater negative impact on personal life. Associated with this, it is also a more qualified profession for the excessive consumption of alcohol and narcotics and has a higher suicide rate in the United States, Scotland, Wales and Australia, when compared to other health professionals and the population in general. So, it is concluded that burnout syndrome is a globally widespread social disease that directly affects the health and quality of veterinary professionals, not only in the field of human medicine. Therefore, it is essential to develop studies regarding this area mainly in Brazil, in order to detect the incidence of this syndrome in our country and thus establish guidelines to improve the living and working conditions of those who love and support. this profession.

Palavras-chave: anxiety, stress, work.

1 INTRODUÇÃO

A indústria pet no Brasil é a que mais teve ascensão, o setor faturou cerca de 20,3 bilhões em 2017, crescendo 7,9% em comparação ao ano de 2016, e para o ano de 2018 analistas

estimaram que o Brasil estaria no *ranking* entre os países que mais faturam, perdendo apenas para os Estados Unidos (EUA) e o Reino Unido, segundo dados da Associação Brasileira da Indústria de Produtos para Animais de Estimação-Abinpet (2017). Esse crescimento do mercado pode ser explicado pelo alto número de animais no Brasil, que segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE (2013), existe cerca de 132,4 milhões de animais de estimação no Brasil, destes, 52 milhões são cães e 22 milhões gatos. E também, pode ser explicado pela mudança interacional dos animais com seus tutores, que deixaram de ser pets e hoje são membros integrantes da família, mostrando a humanização que os é atribuída.

Esse aumento de mercado somado à humanização dos animais carrega consigo a exigência de Médicos Veterinários extremamente qualificados pela sociedade, aumentando a cobrança e a responsabilidade deste profissional. Paradoxalmente, esses profissionais não são reconhecidos pela sociedade como fundamentais na área da saúde, assumindo culturalmente um papel secundário e muitas vezes irrelevante perante a sociedade. Cargas horárias excessivas e desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional (Meehan & Bradley, 2007), muitas vezes devido à falta de reconhecimento profissional, à falta de recursos para investimento e crescimento profissional aliado a baixa remuneração e a imagem cultural do Médico Veterinário trabalhar “por amor”, são exemplos que qualificam essa profissão como suscetível a distúrbios comportamentais, relacionados ao estresse, ansiedade e esgotamento mental. Diante deste cenário, o objetivo do presente trabalho é realizar uma revisão de literatura acerca do cenário da Veterinária no “estresse do trabalho”, também conhecida como Síndrome de *Burnout* em Médicos Veterinários.

2 DEFINIÇÃO

Freudenberger em 1974, foi o primeiro a definir a Síndrome de *Burnout*, e a definiu sendo um sentimento de fracasso e exaustão causados por um excessivo desgaste de energia e de recursos. É necessário compreender as mudanças que ocorreram no mundo do trabalho, que diretamente influenciaram e modificaram as relações sociais e de trabalho, afetando dia após dia o bem-estar físico e psíquico dos profissionais, principalmente os que lidam diretamente com pessoas (Carlotto & Palazzo, 2006). O termo *burn* significa queima e *out* sugere que a pessoa com esse tipo de estresse tem um desgaste tanto físico quanto emocional (Vieira, 2010). *Burnout* é definido por uma tríade a primeira é a exaustão emocional, que se caracteriza pela falta de energia e entusiasmo, sensação de esgotamento, sentimento de frustração e tensão nos trabalhadores; a segunda é a despersonalização, que se entende pelo desenvolvimento de uma

insensibilidade e embotamento emocional, fazendo com que o profissional trate os usuários, colegas e a organização de maneira desumanizada; e a terceira é a baixa realização profissional demonstrada por uma tendência do trabalhador se avaliar de forma negativa, tornando-se infeliz e insatisfeito (Carlotto & Palazzo, 2006).

Burnout, também designada como Síndrome do Esgotamento Profissional ou Síndrome de *Burnout*, é uma classificação de ansiedade que rodeia o cenário da Medicina Veterinária, e esta é definida como o processo no qual os aspectos do contexto de trabalho e interpessoais contribuem para o seu desenvolvimento e uma condição de sofrimento psíquico, que basicamente é caracterizada por três dimensões: o desgaste emocional, a despersonalização e a incompetência profissional (ou baixa realização profissional) e pessoal, que podem ser juntas ou independentemente entre si (Benevides, 2002).

A Síndrome de *Burnout* é um problema de saúde pública, que possui reflexos diretos no esgotamento mental e físico dos Médicos Veterinários. Ela faz com que o indivíduo perca as condições psíquicas e emocionais para lidar com os problemas, responsabilidades, pressões e exigências em que é submetido pela sociedade (Donatelle & Hawkins, 1989), podendo colocar em risco a vida do paciente por meio de condutas errôneas, visto que não está em condições normais para exercer seu trabalho (Maslach & Leiter, 1999).

A exaustão emocional é a primeira resposta ao estresse laboral crônico, acompanhado de desgaste físico e esgotamento dos recursos emocionais para lidar com a situação estressora (Carlotto & Palazzo, 2006). Esta, caracteriza-se pela ausência de energia entrelaçada a um sentimento de esgotamento emocional, podendo se manifestar de diversas maneiras como física (dores musculares, cefaleia, etc.), psíquica (falta de paciência, dificuldade de relações interpessoais, endurecimento afetivo, ansiedade, conduta voltada pra si e perda de motivação profissional) ou até mesmo a combinação dos dois fatores (Codo & Vasques-Menezes, 1999). A falta de envolvimento pessoal no trabalho é uma dimensão na qual existe um sentimento de inadequação pessoal e profissional. Há uma tendência do trabalhador se auto avaliar negativamente, o que acaba afetando a habilidade para a realização do trabalho e o atendimento, o contato com os clientes, bem como com a organização profissional (Carlotto & Gobbi, 1999).

Burnout é uma condição de sofrimento psíquico relacionada ao trabalho, e segundo Rabelo & Sanches (2011), ela não é uma síndrome relacionada ao indivíduo, mas sim relacionada ao ambiente social em que ele trabalha, desta forma qualquer profissional pode vir a adquiri-la, desde que ambiente de trabalho venha a desenvolver desgaste ou estresse. Gerir a mente é, acima de tudo, protege-la; mas que pra isso seja possível, é necessário controlar o

estresse profissional como prioridade em nossas vidas. Desta forma uma pessoa pode ter a capacidade de gerir várias pessoas, mas ao mesmo tempo gerir desastrosamente a sua mente, sendo refém do passado, sofrendo pelo futuro, cobrando excessivamente de si, supervalorizando detalhes, sendo hipersensível a críticas, falatórios, rumores (Cury, 2016),.

Muitas vezes a competência técnica de um profissional não traduz que este esteja preparado para o desgaste que essa profissão o implica, sendo muito provável que exista uma relação inversa entre estresse e satisfação profissional (Gorter et al., 1999). A síndrome se mostra como aquilo que deixou de funcionar por exaustão energética, expresso por meio de um sentimento de fracasso e exaustão, causados por um excessivo desgaste de energia e recursos que acomete, geralmente, os profissionais que trabalham em contato direto com pessoas (Carlotto & Gobbi, 1999).

3 SINAIS E ALTERAÇÕES DA DOENÇA

O *Burnout* traz diversas consequências para o indivíduo, tanto psicológicas quanto físicas (Donatelle & Hawkins, 1989). Os principais sintomas apresentados no processo do *Burnout* foram subdivididos e fundamentados apresentando-se como sintomas físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos. Os sintomas físicos são descritos como fadiga constante, dores musculares, distúrbios do sono, cefaleias, enxaquecas, problemas gastrointestinais, transtornos cardiovasculares, desordens do sistema respiratório, disfunções sexuais e alterações menstruais nas mulheres. Já os psíquicos, são: falta de atenção, alterações de memória, lentificação do pensamento, alienação, sentimento de solidão, impaciência, depressão, baixa autoestima, desconfiança, paranoia, dentre outros. Os sintomas comportamentais são assinalados pela negligência, irritabilidade, agressividade, não aceitação de mudanças, falta de iniciativa, comportamentos de risco, suicídio, etc. Por fim, os sintomas defensivos são caracterizados pela tendência ao isolamento, perda do interesse pelo trabalho, absenteísmo, ironia e cinismo. No ambiente de trabalho: negligência, imprudência, perda de qualidade e aumento da predisposição a acidentes por falta de atenção (Pereira, 2011; Maslach & Leiter, 1999).

Essa síndrome está diretamente relacionada com a ansiedade, que acontece devido a um condicionamento resultante do emparelhamento de estímulos, um estímulo originalmente não aversivo é emparelhado como um estímulo aversivo produzindo uma resposta condicionada. Essa ansiedade, é um estado de tensão que provoca diversas reações, que impele, motiva, anima, provoca reações (Millenson, 1975). No entanto, a ansiedade pode ser medida observando-se

seus efeitos nas atividades operantes do organismo (de Oliveira et al., 2004). Ou seja, a ansiedade normal é uma resposta de adaptação do organismo, propulsora do desempenho e com componentes fisiológicos e psicológicos (Amorim-Gaudência & Sirgo, 1999). Assim, a ansiedade passa a ser patológica quando a intensidade, a frequência ou a duração da resposta não corresponde à situação que o desencadeia (Kaplan & Sadock, 1993), ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione, logo, a classificação da ansiedade vai depender da situação em si, das características do indivíduo e da interpretação que ele faz da situação (de Oliveira et al., 2004).

De maneira geral, a ansiedade no começo é saudável, porque sem ela a mente seria estática e viveríamos num estado constante de tédio, sem experimentar a curiosidade, sofrer riscos e o prazer de explorar as diversas partes da vida e de novas relações. Porém, a patologia é definida a partir do momento em que o sofrimento começa a trazer prejuízo à pessoa em função dos comportamentos de fuga e esquiva de situações importantes da vida do indivíduo (de Oliveira et al., 2004). Assim, a ansiedade deixa de ser saudável quando assume sinais psíquicos negativos contínuos e intensos como: irritabilidade, humor depressivo, angústia, baixo limiar para frustrações, fobias, preocupações crônicas, apreensão contínua, obsessão, velocidade exacerbada dos pensamentos (Cury, 2016).

Além do mais, essa patologia, está associada com alterações fisiológicas decorrentes do estresse, como queda da imunidade, alterações neuroendócrinas, aumento da susceptibilidade às doenças cardiovasculares, além de transtornos depressivos e de ansiedade. E pode também ocasionar problemas econômicos graves, em virtude do abandono da carreira e da profissão, absenteísmo e a queda de produtividade (Rabelo & Sanches, 2011).

4 O VETERINÁRIO E A SÍNDROME DE *BURNOUT*

Muitos distúrbios comportamentais podem se manifestar inicialmente silenciosos, não sendo passíveis de auto identificação (Cury, 2016). Por isso, é importante o conhecimento do Médico Veterinário a respeito dessa doença, a fim de que tenham uma maior autocrítica a respeito do seu ambiente de trabalho, no objetivo de prevenir ou buscar ajuda de profissionais especializados para minimizar os impactos negativos desta doença (MALAGRIS e FIORITO, 2006).

Diversos relatos de suicídios e abandono de profissão por exaustão emocional rodeiam as redes sociais atualmente, uma pesquisa realizada no DATASUS (portal de dados do SUS - de 2006 a 2009), indica que a taxa de suicídio de Médicos Veterinários é de 10,6 para um frente

à população geral, sendo a profissão com maior taxa de suicídio, a frente da Medicina (5,8) e da Enfermagem (3,6). Já em outros países como na Bélgica, Hansen et al. (2008) visualizou que 14% dos Médicos Veterinários possuíam a síndrome do esgotamento profissional mesmo se considerando profissionais realizados. Ainda, mulheres e profissionais que estão da indústria de pequenos animais são considerados como predisponentes a apresentar os sinais de *Burnout* (Gardner & Hini, 2006).

Médicos Veterinários trabalham em média de 44 a 54 horas por semana e está carga horária elevada, somada ao desequilíbrio entre vida pessoal e profissional e a intensa auto cobrança, são uns dos principais contribuintes para o aumento do estresse nessa profissão. Essa intensa cobrança em si próprio, faz com que sabote a tranquilidade nutrindo o estresse presente nas diversas esferas da vida (Meehan & Bradley, 2007). Quem exige muito de si leva, sem perceber, seus níveis de exigência para ser feliz, realizado, relaxado, fazendo com que raramente se sinta satisfeito, alegre e longe do estresse. Pessoas assim são como “boxeadores” que acabaram de ser nocauteados num ringue e, em vez de interromper a luta e se poupar, levantam-se e continuam sendo espancados, e comumente, os profissionais mais notáveis estão entre os que mais sabotam sua saúde psíquica e seu prazer de viver (Cury, 2016). Ademais, a Medicina Veterinária é a única área da saúde em que o profissional pode recomendar e realizar eutanásia de seus pacientes, sendo este processo mais um fator emocionalmente desgastante, que pode predispor a síndrome (Meehan & Bradley, 2007).

Realizando um estudo comparativo com outras profissões, foi visto que a Medicina Veterinária é a profissão com maiores problemas relacionais e interpessoais entre amigos e familiares, ou seja, a que possui maior repercussão negativa na vida pessoal. Ainda, é uma profissão relacionada ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas e entorpecentes (Hansez et al. 2008).

Nos Estados Unidos foram demonstrados índices alarmantes da síndrome, constatando que dos 87% Médicos Veterinários que achavam seu trabalho estressante, 67% apresentaram sinais de *Burnout* (Elkins & Kearney, 1992) Outro estudo constatou que Médicos Veterinários em países como Estados Unidos, Escócia, País de Gales e Austrália, possuem os maiores índices de suicídio quando comparados aos demais profissionais da área da saúde e a população em geral, visto que 2% dos veterinários já tentaram suicídio e outros 16% afirmaram pensar em realizar (Gardner & Hini, 2006; Platt et al., 2010).

Mentes estressadas comprometem o pensamento estratégico, ou seja, ao invés de pensar criticamente, a meta é reagir. Nisso, tornam-se pessoas precipitadas, instintivas, especialista em

danificar relacionamentos interpessoais. São imediatistas, impulsivas e não conseguem ouvir opiniões negativas a respeito de si, já que a mínima decepção ou frustração detona sua capacidade ansiosa de responder. Para mais, não sabem que a sua honestidade é sinal de pleno descontrole, pois mentes estressadas não sabem usar o estresse a seu favor, a fim de ter disciplina para virar o jogo e superar o caos. Do contrário, estão sempre em alerta, prontas para reagir, gastando sua energia e não compreendendo que coisas boas fazem parte da vida, assim como as coisas ruins também, levando a incalculáveis desgastes emocionais (Cury, 2016).

Como visto acima, o *Burnout* traz diversas consequências para o indivíduo, tanto psicológicas quanto físicas. O corpo sente e reage a situações estressantes através fadiga excessiva, da insônia, das dores musculares, cefaleia, e na maioria das vezes são adotadas a indiferença frente a isto, não havendo preocupação em gerir e priorizar o estresse. Alguns profissionais só visualizam a magnitude do problema quando dão entrada em um hospital, quando enfartam, quando já se tornaram vítimas de um colapso nervoso ou de um transtorno emocional. Além disso, o profissional, em alguns casos, a exaustão física e mental tende a acarretar o afastamento das atividades laborais, pois o profissional já não se sente capaz de desempenhar suas funções (Pocinho & Perestrelo, 2011). A sintomatologia da síndrome se apresenta mediante expressões físicas, comportamentais e psíquicas; não necessariamente, entretanto, todos os sintomas simultaneamente, e essas atitudes negativas podem afetar não somente ao profissional, mas também a colegas e a instituição em qual trabalha, resultando em absenteísmo, queda de produtividade e baixa qualidade no atendimento, com isso, pode acarretar perda do emprego, podendo gerar atitudes agressivas ou total descontrole emocional (de Oliveira Borges, 2005).

As consequências só aparecem depois que já se tornaram ultrapassados, perderam a capacidade de se reinventar e de pensar em novas possibilidades, ou seja, quando já foram sequestrados pelo medo do futuro. Além disso, pesquisas internacionais revelam que mais de 70% das pessoas estão estressadas, asfixiando sua saúde psíquica e sua capacidade de dar respostas inteligentes sob tensão. E este viver sob estresse e em estado contínuo de alerta, nos leva a reagir de maneira rápida e sem pensar, explicando o fato de que excelentes profissionais são incríveis em cuidar de grandes empresas e negócios mas ao mesmo tempo podem ser péssimos quando o assunto é cuidar da própria saúde emocional. Isso acontece pela falta de preocupação em proteger sua memória, administrar seus pensamentos, gerenciar sua emoção e seu estresse, e estes não entendem que, se a sociedade os decepcionar, ainda será possível seguir em frente; mas, se eles mesmos se desampararem, não haverá solo onde pisar (Cury, 2016).

Vale ressaltar que os índices de ocorrência de *Burnout* são elevados nos profissionais que já atuam na profissão, assim como mostram reflexos em alunos da graduação, já que segundo estudos, estes têm apresentado números preocupantes de fatores predisponentes para a síndrome. Em suas pesquisas, Hífen et al. (2006) observou que 32% dos alunos do primeiro ano de graduação em Medicina Veterinária já apresentavam sinais clínicos de depressão e ansiedade elevada, dois fatores que contribuem muito para o desenvolvimento de *Burnout*. Uma mente estressada possui dificuldade de entrar em contato com a realidade e perde a sensibilidade de percepção ao seu redor, não se questionando e não visualizando os problemas no seu interior, apenas direcionando os problemas e ficando na margem dos possíveis conflitos. A autocritica ou consciência crítica é o leme do ‘Eu’ na busca para atingir suas grandes metas. Entretanto, uma mente agitada tem rebaixamento da consciência crítica, de análise a longo prazo, de pensar nas consequências de seus comportamentos (Cury, 2016).

5 DIAGNÓSTICO

De acordo com Ministério da Saúde (2019), o diagnóstico é feito por profissional especialista após análise clínica do paciente. Porém, muitas pessoas não buscam inicialmente ajuda médica por não conseguirem identificar os sinais da síndrome em si, negligenciando-a. Ainda, amigos próximos e familiares podem ser bons pilares no início, ajudando a pessoa a reconhecer sinais de que precisa de ajuda, mas os profissionais da saúde como psiquiatra e o psicólogo são os indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso.

6 PREVENÇÃO E TRATAMENTO

A OMS incluiu a síndrome de *Burnout* na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11), pronta no ano passado após aprovação na 72ª Assembleia Mundial da OMS. Porém, só agora os estados membros a aprovaram, para que entre em vigor no dia 1º de janeiro de 2022. A Classificação estabelece uma linguagem comum que facilita o intercâmbio de informações entre os profissionais da área da saúde ao redor do planeta. O "*burnout*", que foi incluído no capítulo de "problemas associados" ao emprego ou ao desemprego, recebeu o código QD85. Dessa forma, em nível mundial a síndrome tem importância e é de preocupação da atualidade, assim deve-se pensar tanto na sua prevenção quanto no seu tratamento.

A melhor forma de prevenir a Síndrome de *Burnout* é adotar estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho, como condutas saudáveis que evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. Dentre essas, podemos citar: definir pequenos objetivos na vida profissional e pessoal; fazer atividades que “fujam” da rotina diária; conversar com alguém de confiança sobre o que está passando; fazer atividades regulares, evitar o consumo de bebidas alcóolicas, tabaco e outras drogas e descansar com pelo menos 8 horas de sono diárias (Ministério da Saúde, 2019).

É importante frisar que essa síndrome é passível de se evitar. Para isso, é necessário ter um equilíbrio entre vida pessoal e vida profissional, ou seja, além de se dedicar à profissão é preciso aderir mudanças nos hábitos e estilos de vida como cuidar do corpo, com exercícios físicos, dietas saudáveis e meditação (Lovell & Tee, 2013), além de manter as relações interpessoais com familiares e amigos (Cohen, 2007). Ainda, o grande desafio do “Eu” é educar-se para gerenciar a ansiedade, iniciada pelos fenômenos inconscientes que nutrem preocupações, obsessões, tristeza, pessimismo e pensamento acelerado. Se estudarmos os papéis do “Eu” e potencializarmos suas habilidades, teremos mais possibilidades de desenvolver amplos aspectos da inteligência e da saúde mental (Cury, 2016). Para isso, é indispensável à ajuda de profissionais especialistas no assunto, como psicólogos e psiquiatras, a fim de auxiliar os indivíduos a gerenciar suas ideias. Se assim o fizermos, teremos mais chances de ter notáveis conquistas e combatermos síndromes de ansiedade, principalmente as que acometem o âmbito profissional (Frazão, 2012).

7 CONCLUSÕES

Conclui-se que a Síndrome de *Burnout* é uma doença social difundida globalmente com reflexo direto na saúde e na qualidade dos profissionais da Medicina Veterinária, tanto quanto nos profissionais de Medicina humana. Portanto, mostra-se imprescindível o desenvolvimento de estudos referente a essa área principalmente no Brasil, a fim de detectar a incidência desta síndrome no Brasil e dessa forma, estabelecer diretrizes a fim de melhorar as condições de vida e trabalho dos que amam e apoiam esta profissão.

REFERÊNCIAS

Abinpet- Associação Brasileira da indústria de produtos para animais de estimação. 2007. *Faturamento - Mercado Pet Brasileiro*. Disponível em: <http://abinpet.org.br/mercado/>. Acesso: 10 de abril de 2019.

Amorim-Gaudêncio, C. & Sirgo, A. 1999. Ansiedade aos exames: um problema atual. *Psico*, 30, 75-80.

Carlotto, M.S. & Palazzo, L.S. 2006. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública*, 22(5),1017-1026. Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2006000500014&script=sci_arttext&tlng=en

Carlotto, M.S. & Gobbi M.D. 1999. Síndrome de Burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? *Aletheia*, 10,103-114

Codo,W & Vasques-Menezes, I. 1999. O que é burnout. *Educação: carinho e trabalho*, 2, 237-254. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/jornaldoprofessor/midias/arq/Burnout.pdf>

Cohen, S.P. Compassion Fatigue and the Veterinary Health Team. 2007. *Veterinary Clinics Small Animal Practice*, 37,123-134. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cvsm.2006.09.006>

Crowther, B., Felkner, L. & Mcdaniel, O. 1977. Differences among medical professionals in their attitude toward drugs. *International Journal of the Addictions*, 12(1),43-52. Disponível em: <https://doi.org/10.3109/10826087709027208>

Cury, A. 2016. *Ansiedade 2- auto-controle: Como controlar o estresse e manter o equilíbrio*. Benvirá, São Paulo (SP), BR. SIM-DATASUS. O Sistema de Informações de Mortalidade. Coordenadoria do Subsistema de Mortalidade. Sistema de Informação de Mortalidade (SIM-DATASUS). Disponível em: <http://tabnet.datasus.gov.br/tabdata/sim/dados/cid9/docs/intro.pdf> . Acesso em: 10 jan. 2011.

de Oliveira Borges, L. 2005. *Os profissionais de saúde e seu trabalho*. Casa do Psicólogo. Disponível em: encurtador.com.br/pvISW

de Oliveira, M.A. & Duarte, Â.M.M. 2004. Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 6(2), 183-199. Disponível em: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v6i2.56>

Donatelle, R.J & Hawkins, M.J. 1989. Employee stress claims: increasing implications for health promotion programs. *American Journal of Health Promotion*, 3(3),19-26. Disponível em: <https://doi.org/10.4278/0890-1171-3.3.19>

Elkins, A.D. & Kearney, M. 1992. Professional burnout among female veterinarians in the United States. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 200(5),604-608.

Frazão, A. 2012. *Tratamento para a Síndrome de Burnout*. Disponível em: <http://www.tuasaude.com/tratamento-para-sindrome-de-burnout/>. Acesso em 12 de março de 2019.

Freudenberger, H. 1974. Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1),159- 165. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

G1-Ciência e Saúde. OMS define síndrome de burnout como 'estresse crônico'. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/05/27/oms-define-sindrome-de-burnout-como-estresse-cronico-e-a-inclui-na-lista-oficial-de-doencas.ghtml>. Acesso: 19/11/2019

Gardner, D.H. & Hini, D. 2006. Work-related stress in veterinary professions in New Zealand. *New Zealand Veterinary Journal*, 54(3),119-124. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00480169.2006.36623>

Gorter, R.C., Albrecht, G., Hoogstraten, J. & Eijkman, M.A.J. 1999. Measuring work stress among Dutch dentists. *International dental journal*, 48(3),144-152. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/j.1875-595X.1999.tb00899.x>

Hansez, I., Schins, F. & Rollin, F. 2008. Occupational stress, work-home interference and burnout among Belgian veterinary practitioners. *Irish Veterinary Journal*, 61(4),233-241. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/2046-0481-61-4-233>

IBGE – Pesquisa quinquenal. Elaboração: Abinpet. Dados 2013. Estimativa Abinpet para outros animais de estimação (répteis e pequenos mamíferos). Disponível em: <http://abinpet.org.br/mercado/>. Acesso: 10/04/2019.

Kaplan, H.I. & Sadock, B.J. 1993. Compêndio de psiquiatria: ciências comportamentais: psiquiatria clínica. *Artes Médicas Sul*. Lovell, B.L. & Lee, R.T. 2013. Burnout and health promotion in veterinary medicine. *The Canadian Veterinary Journal*, 54(8),790-791.

Maslach, C. & Leiter, M.P. 1999. *Trabalho: fonte de prazer ou desgaste: guia para vencer o estresse na empresa*. Papirus, Campinas, BR.

Malagris, L.E.N. & Fiorito, A.C. 2006. Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. *Estudos de Psicologia*, 23(4),391-398. Disponível em: www.scielo.br/pdf/estpsi/v23n4/v23n4a07.pdf

Meehan, M.P. & Bradley, L. 2007. Identifying and evaluating job stress within the Australian small

animal veterinary profession. *Australian Veterinary Practitioner*, 37(2),70-83. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Michael_Meehan3/publication/43476786_Identifying_and_evaluating_job_stress_within_the_Australian_small_animal_veterinary_profession/links/56e529e008ae68afa1112ae9.pdf

Millenson, J.R. 1975. Princípios de análise do comportamento (AA Souza & D. Rezende, Trans.). *Brasília, DF: Coordenada. (Original publicado em 1967)*.

Ministério da Saúde. *Síndrome de Burnout: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção*. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>. Acesso: 31 de maio de 2019.

Pereira, A.M.B. 2011. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4ed. São Paulo: Casa do Psicólogo. Disponível em: encurtador.com.br/xMP05

Platt, B., Hawton, K., Simkin, S. & Mellanby, R.J. 2010. Systematic review of the prevalence of suicide in veterinary surgeons. *Occupational Medicine*, 60(6),436-446. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqq044>

Pocinho M. & Perestrelo, C.X. 2011. Um ensaio sobre Burnout, engagement e estratégias de coping na profissão docente. *Educ Pesqui*, 37(3),513-28. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-97022011000300005>

Rabelo, R.C. & Sanches, J.F. 2011. A síndrome bornout em medicina veterinária. *Journal LAVECC*, 3(4),286-300.

Vieira, I. 2010 Conceitos de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. *Rev bras saúde ocup*, 35(122),269-76. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1005/100515726009.pdf>